Moniteur

Mode d'emploi

Firmware 1.06 - 12/2012

VERSION TEMPORAIRE
MISE A JOUR 24/01/2013

© Wattbike Jan. 2013

190 rue d'Estienne d'Orves, 92700 Colombes
info@wattbike.fr | tel : 01 46 37 25 99 | www.wattbike.fr

Table des matières

Présentation du moniteur **4**

Connexion du câble au moniteur **6**

Mise en fonction du moniteur **7**

Menu Pédaler **8**

Vues principales 8
Vues Alternatives 10

Ceinture Cardio **12**

Menu Utilisateurs **14**

Création d'utilisateurs 14
Gestion du profil utilisateur 15
Statistiques utilisateur 16

Réglages **18**

Unités 18
Affichage 18
Son 19
Moniteur 19

Propriétés **20**

Général : 20
Vélo : 20
Mémoire : 20
Batterie : 21

Entraînements **22**

Répéter 22
Réutiliser 22
Entraînements en TEMPS 23
Entraînements en DISTANCE 24
Favoris 24
Tests 25

Structure des Menus **27**

Utilisateurs 27
Réglages 28
Entraînement 29
Propriétés 30
Mémoire 30

© Wattbike Jan. 2013

Le moniteur type B présente une grosse évolution par rapport à la génération précédente. Plus véloce, équipé de plus de mémoire, permettant la gestion des clés USB pour une mémoire itinérante additionnelle, il fournit une qualité d'information toujours sans précédent.

Ses menus vous permettent de gérer plusieurs utilisateurs si le besoin s'en fait sentir. Vous pourrez aller plus loin dans la personnalisation de vos résultats, le suivi direct, le rapport poids / puissance en instantané. Il est également plus versatile, permettant de créer et gérer des courses ou animations sans utiliser de PC.

Pour l'exploiter complètement, en monitoring ou analyser vos séances, pour garder trace des progrès réalisés, il vous faudra installer le logiciel Wattbike Expert (Version 2.60.15 - mise à jour au 09/01/2013) disponible gratuitement sur notre site internet. Grâce à lui, vous pourrez également exporter les informations vers TrainingPeak et depuis peu vers votre compte en ligne Sunnto.

Si vous souhaitez faire des animations ou projeter sur grand écran des graphiques vivants, vous pouvez également utiliser le logiciel Power Cycling, également disponible gratuitement sur notre site internet.

Sportivement,
L'équipe Wattbike France

© Wattbike Jan. 2013

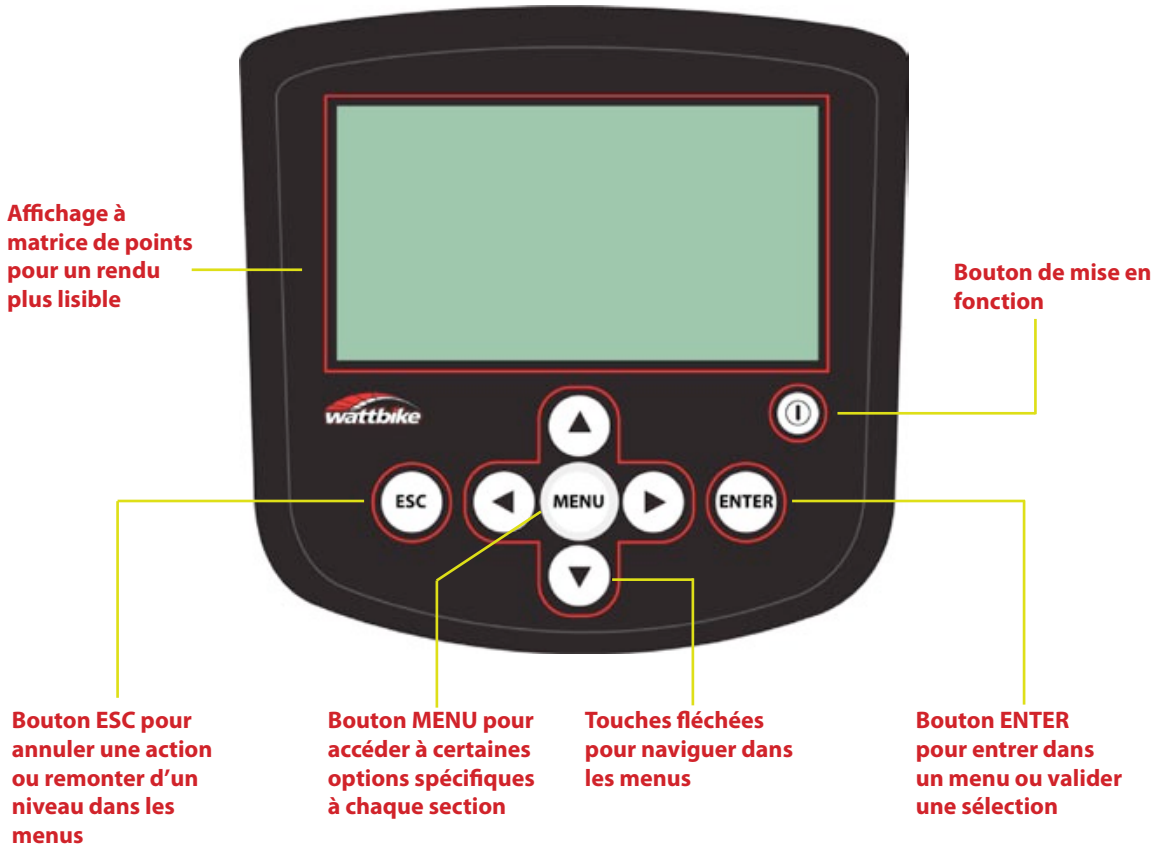
Présentation du moniteur

Les menus du moniteur Wattbike modèle B sont plus étendus que ceux de la première version et sont disponibles au choix en Anglais ou en Français. D'autres langues pourront être disponibles au fur et à mesure des mises à jour.

Ils vous permettent de personnaliser les informations selon l'utilisateur. De même, au fil des évolutions, ces menus sont susceptibles de changer en fonction des version du micro-programme (ou Firmware). La version actuelle (01/2013) est la version 1.06.

Dans les pages suivantes, vous trouverez l'architecture des menus de chaque groupe, accessible depuis l'écran d'accueil.

Face Avant

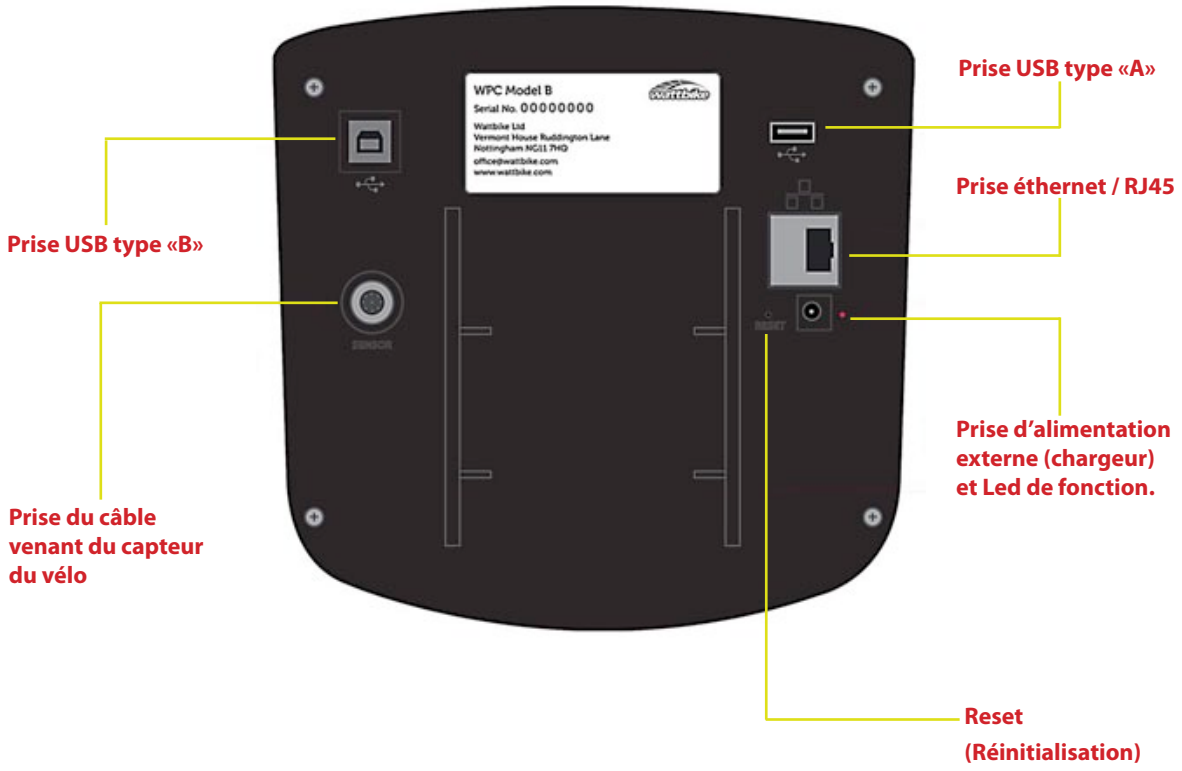

Affichage à matrice de points pour un rendu plus lisible
Bouton de mise en fonction
wattbike
ESC
MENU
ENTER
Bouton ESC pour annuler une action ou remonter d'un niveau dans les menus
Bouton MENU pour accéder à certaines options spécifiques à chaque section
Touches fléchées pour naviguer dans les menus
Bouton ENTER pour entrer dans un menu ou valider une sélection

Utilisation du clavier :

ESC : Annule une action, retour à l'affichage précédent
Touches fléchées : haut, bas, gauche, droite : déplacement dans les menus ou onglets
ENTER : Choix, départ, ok, valider, oui, effacer, changer
MENU : ouvre le menu déroulant des options si celles-ci sont disponibles.

© Wattbike Jan. 2013

Face Arrière


WPC Model B
Serial No. 00000000
Prise USB type «A»
Prise éthernet / RJ45
Prise USB type «B»
Prise d'alimentation externe (chargeur) et Led de fonction.
Prise du câble venant du capteur du vélo
Reset (Réinitialisation)

Utilisation de la connectique :

USB Type B: reliez votre moniteur à un PC
Capteur : connectez le moniteur au vélo
USB type A : branchez une clé USB
RJ45 / éthernet : reliez votre moniteur à un autre moniteur
Reset : Bouton poussoir permettant de revenir aux réglages d'usine
Chargeur : branchez le chargeur fourni pour recharger votre moniteur si la batterie est faible

© Wattbike Jan. 2013

Connexion du câble au moniteur

Le moniteur et le câble ont des prises repérées et un pas de vis.

Il faut aligner la prise et le câble en mettant le détrompeur en face de l'encoche prévue. Ensuite, enfoncez la prise fermement mais sans forcer, puis tournez la bague située autour de la base de la prise en faisant tourner le pas de vis dans le sens des aiguilles d'une montre.

A aucun moment il ne faut forcer. L'insertion de la broche dans la prise peut être ferme. Si vous n'attrapez pas tout de suite le pas de vis, faites un à deux tours en sens inverse des aiguilles d'une montre puis revenez dans le bon sens. Une fois correctement inséré, l'ensemble doit ressembler à ce qui est représenté ci-dessous.

Ensuite, enlevez le film protecteur de l'écran.

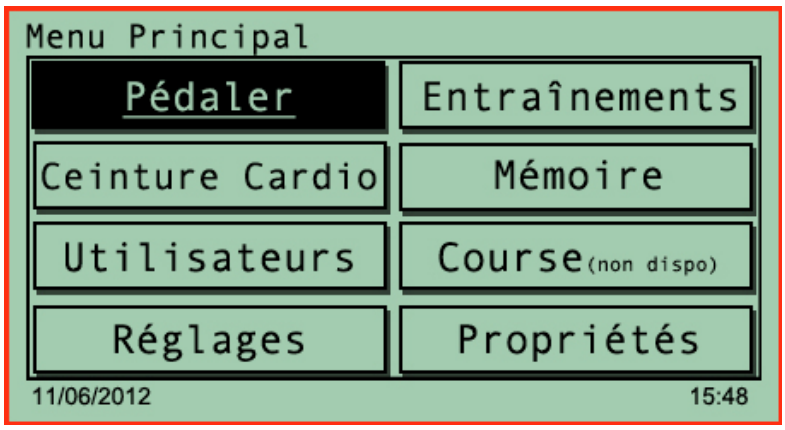
Une fois le montage fait, votre moniteur doit ressembler à la vue ci-contre (profil).
Si vous équipez un ergo-cyle 1ère génération avec ce moniteur, il vous faudra un adaptateur RJ45 (prise de l'ancien moniteur) vers la prise ronde multibroches.

Veuillez nous consulter pour en connaître la disponibilité et le tarif.

© Wattbike Jan. 2013

Mise en fonction du moniteur

Utilisez le bouton situé à droite pour mettre le moniteur en fonction. A ce moment, un écran d'accueil ou Menu principal s'affiche.



Principales options :

Pédaler - accès direct aux écrans de pédalage, sans configuration. Les informations sont automatiquement enregistrées à la fin de chaque session.
Ceinture Cardio - choix du type de ceinture de Fréquence Cardiaque associée à l'utilisateur parmi les grands standards que sont Polar (sauf Wearlink WIND), Garmin et Suunto (Ant). Le moniteur modèle B permet de se passer de capteur séparé car celui-ci est directement inclus dans le moniteur.
Utilisateurs - permet de s'identifier pour charger les paramètres personnalisés (poids, âge, genre, niveau sportif, langage, ceinture de Fréquence Cardiaque) et gérer les différents profils en mémoire.
Réglages - Configurez le Wattbike (voir utilisateurs)
Entraînements - Créez ou utilisez les entraînements déjà programmés. Vous pouvez réutiliser les entraînements déjà effectués. 8 tests de forme sont également pré définis en mémoire.
Mémoire - Rappel des sessions précédentes. Pour les utilisateurs identifiés, donne accès à leurs sessions stockées en mémoire.
Course - Disponible quand deux moniteurs au moins sont reliés. Permet la création de courses en temps ou distance.
Propriétés - Donne accès aux renseignements concernant le Wattbike : version du Firmware, numéros de série du moniteur et de l'ergo-cycle, utilisation de la mémoire, niveau et caractéristiques de la batterie.

© Wattbike Jan. 2013

Menu Pédaler

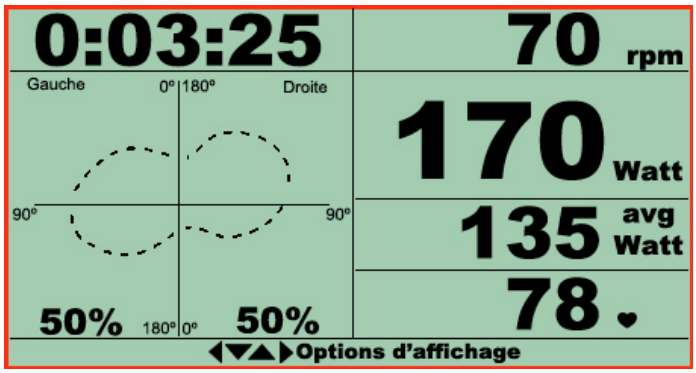
Le menu pédaler vous permet d'accéder directement à l'utilisation du moniteur. Si l'option est cochée dans les réglages, vous devrez indiquer votre poids pour le calcul du rapport poids puissance.
Si votre compte utilisateur est actif, vous n'aurez rien à indiquer.

Pour indiquer votre poids, modifier le nombre des kilos en utilisant les flèches supérieures et inférieures du clavier. Pour incrémenter ou décrémenter les centaines de grammes, déplacez le curseur vers la droite en utilisant la flèche droite du clavier.
Vous pouvez passer du système métrique (Kg) au système Impérial (poids en livres) en utilisant le bouton central (Menu). Un menu local apparaît vous laissant le choix d'indiquer votre préférence pour le système de poids.

Une fois le poids correct indiqué, appuyez sur la touche **Enter**. Un écran indiquant que la session va commencer s'affiche. Lorsque la barre de progression est complète, l'écran par défaut s'affiche.

Vues principales

I - Graphe Polaire - Puissance instantanée en Watts & puissance moyenne (avg)

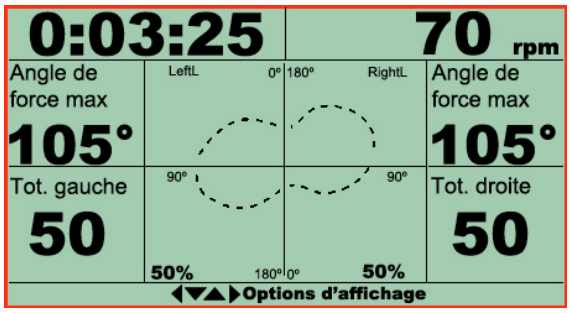


En utilisant les flèches verticales du clavier, vous pouvez naviguer sur les différents écrans affichant en temps réel les informations pendant que vous pédalez. Pour modifier certaines informations d'un écran, utilisez les flèches horizontales (voir plus loin). Les seuls éléments intangibles sont la durée d'exercice et la cadence instantanée.

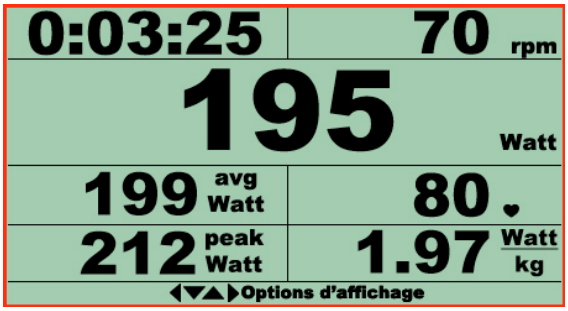
Avec la flèche verticale, passez aux écrans suivants, affichés dans l'ordre sur les figures suivantes.

© Wattbike Jan. 2013

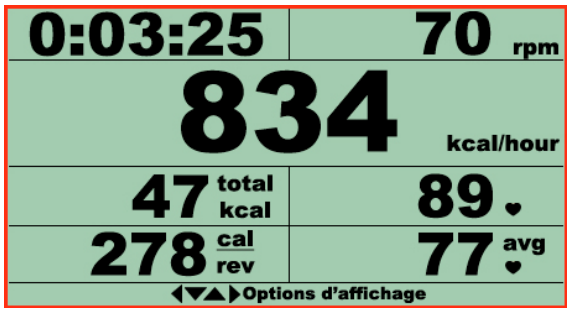
II - Graphe Polaire 2- Angles de force maximale et pourcentages Gauche / Droite



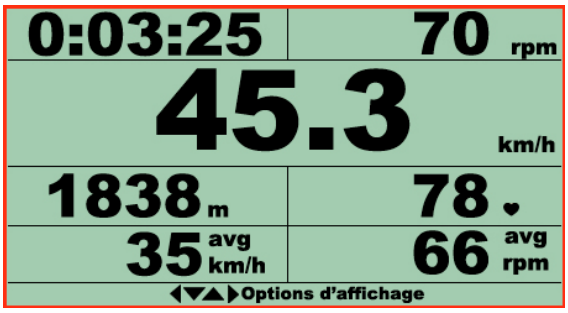
III - Puissance instantanée, moyenne (Avg), maximale (Peak) et rapport poids / puissance



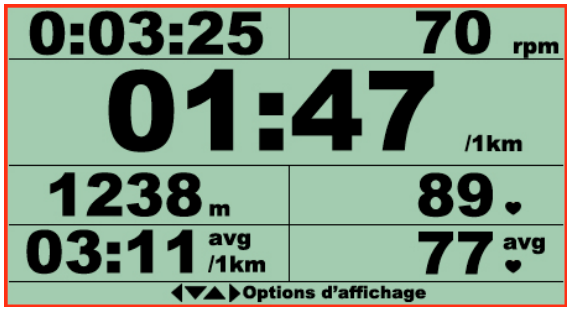
IV - Kilo Calories par heure, total, calories par tour, Fréquence cardiaque instantanée et moyennée



V - Vitesse estimée, distance parcourue, vitesse moyenne, fréquence cardiaque et cadence moyenne



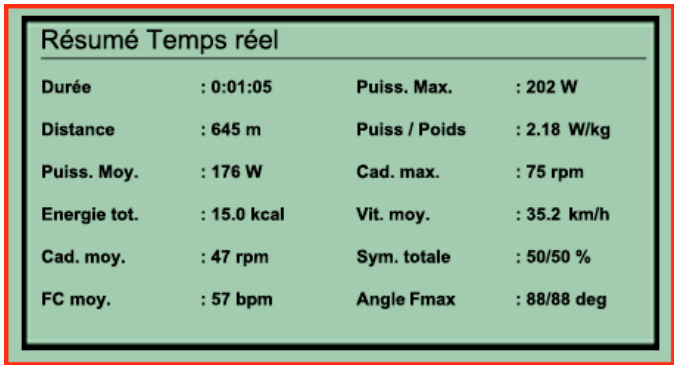
VI - Allure au kilomètre, distance, allure moyenne, fréquence cardiaque instantanée et moyenne



© Wattbike Jan. 2013

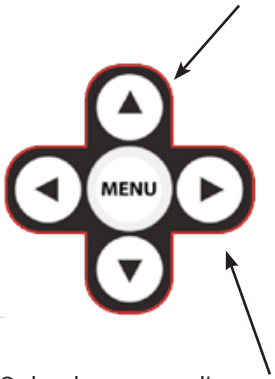
Vues Alternatives

De même, en utilisant la touche ENTER, vous pouvez, depuis n'importe quel écran précédent, accéder à un résumé temps réel de votre session qui reprend les principaux paramètres.


Résumé Temps réel
Durée : 0:01:05
Distance : 645 m
Puiss. Moy. : 176 W
Energie tot. : 15.0 kcal
Cad. moy. : 47 rpm
FC moy. : 57 bpm
Puiss. Max. : 202 W
Puiss / Poids : 2.18 W/kg
Cad. max. : 75 rpm
Vit. moy. : 35.2 km/h
Sym. totale : 50/50 %
Angle Fmax : 88/88 deg

En utilisant les touches fléchées horizontales, vous pouvez afficher des informations complémentaires, disponibles selon les écrans principaux choisis. Ces changements touchent la partie basse de l'écran du moniteur. Les informations disponibles sont référencées ci-dessous par écran, en modifiant l'affichage à l'aide de la touche fléchée droite.

Ordre de passage d'un écran à l'autre (Graphe Polaire 1 & 2-> Watts etc...) pour la touche utilisée ici.



Ordre de passage d'une vue alternative à l'autre pour la touche utilisée ici.

I - Graphe Polaire

	Watts	Watts Moyens (Avg)
▶	Kcal / heure	Total KCal
▶	Allure / 1 Km	Distance parcourue
▶	Allure / 1 Km	Allure moyenne (Avg)

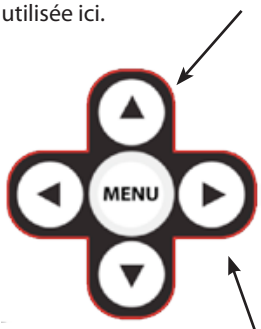
▲ II - Graphe Polaire 2 : pas d'écran alternatif

▲ III - Watts :

	Watts Max (Peak Watts)	Watts / Kg (0.00 Watts / Kg)
▶	Watts Max (Peak Watts)	Cadence Max (Peak rpm)
▶	Vitesse moyenne (avg Km / h	Cadence moyenne (avg rpm)
▶	Allure moyenne (avg / 1Km)	Fréq. Cardiaque moyenne (♥ avg)
▶	Calories / Tour (Cal / rev)	Fréq. Cardiaque moyenne (♥ avg)
▶	Vue du vélo guide d'allure (lièvre)	

© Wattbike Jan. 2013

Ordre de passage d'un écran à l'autre (Graphe Polaire 1 & 2-> Watts etc...) pour la touche utilisée ici.



Ordre de passage d'une vue alternative à l'autre pour la touche utilisée ici.

IV - Calories :

Calories par tour (Cal / Rev)	Fréq. Cardiaque moyenne (♥ avg)
Vue du vélo guide d'allure (lièvre)	
Watts max (peak watts)	Watts / Kg (0.00 Watts / Kg)
Watts max (peak watts)	Cadence Max (Peak rpm)
vitesse moyenne (avg km/h)	Cadence moyenne (avg rpm)
Allure / km	Fréq. Cardiaque moyenne (♥ avg)

V - Vitesse :

Vitesse moyenne (avg km/h)	Cadence moyenne (avg rpm)
Allure moyenne (avg / 1km)	Fréq. Cardiaque moyenne (♥ avg)
Calories par tout (cal / rev)	Fréq. Cardiaque moyenne (♥ avg)
Vue du vélo guide d'allure (lièvre)	
Watts max (peak watts)	Watts / Kg (0.00 Watts / Kg)
Watts max (peak watts)	Cadence Max (Peak rpm)

VI - Allure :

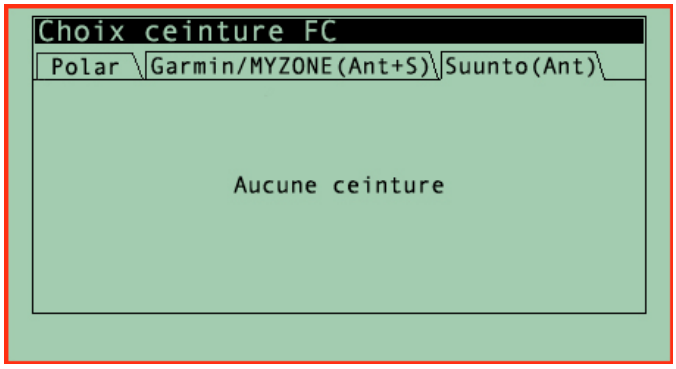
Allure moyenne (avg / 1km)	Fréq. Cardiaque moyenne (♥ avg)
Calories par tour (Cal / Rev)	Fréq. Cardiaque moyenne (♥ avg)
Vue du vélo guide d'allure (lièvre)	
Watts max (peak watts)	Watts / Kg (0.00 Watts / Kg)
Watts max (peak watts)	Cadence Max (Peak rpm)
Vitesse moyenne (avg km/h)	Cadence moyenne (avg rpm)

© Wattbike Jan. 2013

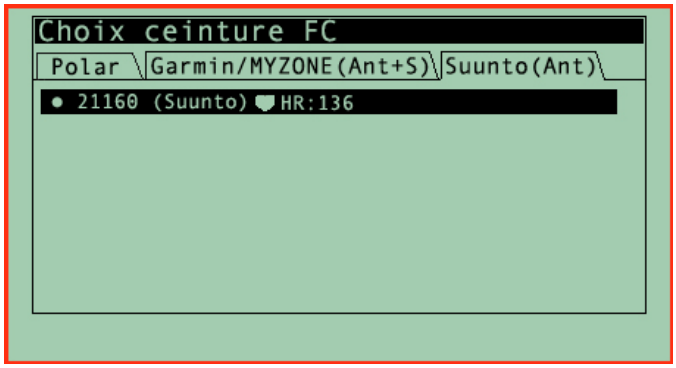
Ceinture Cardio

Le moniteur inclut plusieurs capteurs permettant l'utilisation directe de ceintures variées des marques les plus fiables et répandues :
GARMIN ou MYZONE (Ant+S)
SUUNTO (Ant)
POLAR (Wearlink / H1 ; T31 ; T31C).

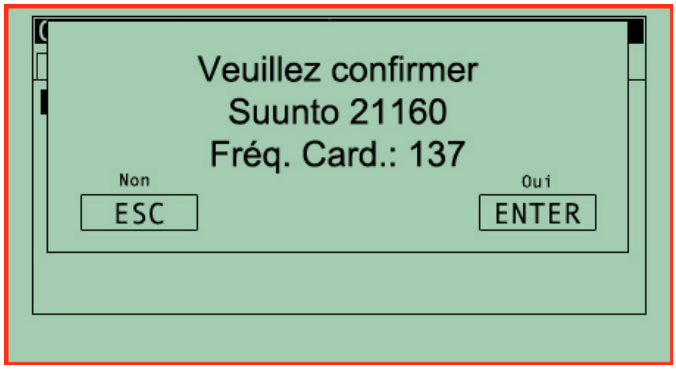
En utilisant le menu Ceinture Cardio, vous pouvez associer une ceinture à l'utilisateur en cours, qu'il soit identifié ou non. S'il est identifié (voir plus loin, gestion des utilisateurs), la ceinture sera associée à son profil



Portez la ceinture selon les instructions du constructeur, indiquant souvent de mouiller les électrodes en contact avec la peau.



En utilisant les flèches, choisissez l'onglet correspondant au type de ceinture que vous portez (Polar, Garmin, Suunto). La ceinture apparaît en quelques instants.
Si plusieurs ceintures sont captées, déplacez le fonds noir avec les flèches du clavier. Pour vous aider, la fréquence cardiaque captée est indiquée. Validez avec ENTER.



Validez votre choix avec la touche ENTER. La ceinture est maintenant associée à l'utilisateur.

© Wattbike Jan. 2013

Quelques conseils relatifs aux ceintures de Fréquence Cardiaque :

- Réglez la bande élastique de façon à ce que le maintient soit ferme mais pas trop serré. Cela provoque un inconfort, gêne la respiration et abouti à une usure prématurée voire à une déchirure des clips de fixation. A l'inverse, une ceinture trop lâche ne sera pas en contact franc avec la peau et ne captera pas votre Fréquence.
- Humectez les capteurs lors de la mise en place : des électrodes correctement humectées permettront un bon contact avec la peau. La prise de Fréquence Cardiaque sera immédiate. Vous pouvez utiliser un gel spécial ou votre salive.
- Portez la ceinture sous les pectoraux, pas trop haut ni trop bas (sur l'estomac). Cela perturbera la capture d'infirmations et causera gêne et inconfort. En général, l'épaisseur d'un à deux doigts sous les pectoraux est souvent une bonne mesure indicative.
- Portez la ceinture selon les indications du fabricant. En général, le capteur se porte entre les pectoraux, le logo du fabricant non lisible par vous (sauf à se regarder dans un miroir). En effet, les ceintures utilisent majoritairement le système dit de « différentiel de potentiel électrique du muscle cardiaque ». Porter le capteur de façon non adéquate pourrait aboutir à des informations erronées.
- Nettoyez régulièrement la bande élastique selon les spécifications du fabricant. Une bande élastique sale peut provoquer des irritations car vous transpirerez beaucoup sur le Wattbike.
- Nettoyez également régulièrement (et pour les mêmes raisons) les capteurs. Le dépôt prolongé et durable de sels minéraux sera également néfaste à la capture de votre Fréquence cardiaque.
- Si votre ceinture n'émet plus, vérifiez ou changez la pile si vous le pouvez (trappe située au centre du capteur, dévissable). Certains fabricants ont des kits incluant la pile, un joint torique ainsi qu'une nouvelle porte à leur catalogue.

Compatibilité Cardio fréquencemètres

ANT+ SPORT

GARMIN

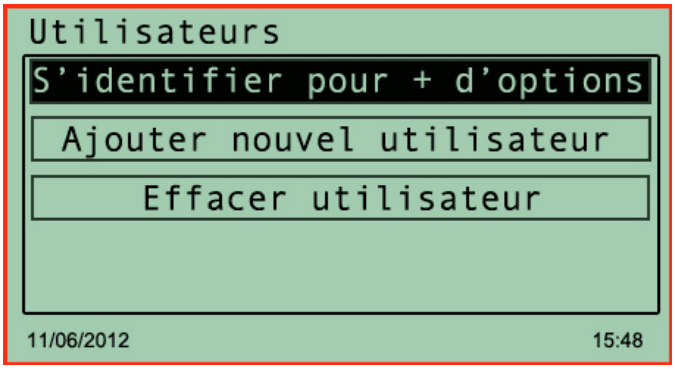
SUUNTO

POLAR T31 - T31C - Wearlink, Wearlink+,H1, H2, Hybrid.

© Wattbike Jan. 2013

Menu Utilisateurs

Le moniteur modèle B permet de gérer directement plusieurs utilisateurs (nombre illimité selon la capacité mémoire du moniteur). En créant un utilisateur, on attribue un espace dans la mémoire de stockage du profil (identification, sexe, taille et poids, année de naissance, réglages et fichiers de séance) permettant de personnaliser l'utilisation et les résultats, de les retrouver plus facilement si les utilisateurs sont nombreux.

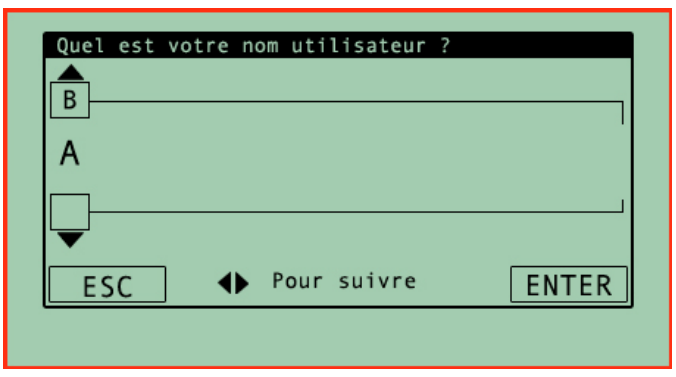


Ces informations sont stockées directement en mémoire sur le moniteur qui dispose de 4 Go de stockage, ou sur une clé USB (USB 2.0 minimum) si vous utilisez le Wattbike dans un club. Ce stockage sur clé garantit également la confidentialité de votre carnet d'entraînement et vous permet de rapatrier tranquillement de retour à domicile les résultats de vos séances ou de les envoyer par email à votre coach.

Création d'utilisateurs

Le menu utilisateurs est accessible depuis le menu principal. La première étape consiste à créer un nouvel utilisateur. Choisissez la seconde option (Ajouter nouvel utilisateur). Un nouvel écran, identique à celui ci-dessous apparaît. Pour changer les caractères, utilisez le défilement vertical en appuyant sur les touches fléchées verticales. Pour ajouter des caractères, allez sur la droite en utilisant les flèches horizontales.

Validez en appuyant sur la touche ENTER. Si vous vous êtes trompé ou si vous souhaitez changer le nom d'utilisateur, vous pouvez le faire ultérieurement (page suivante, Gestion du profil / Données).

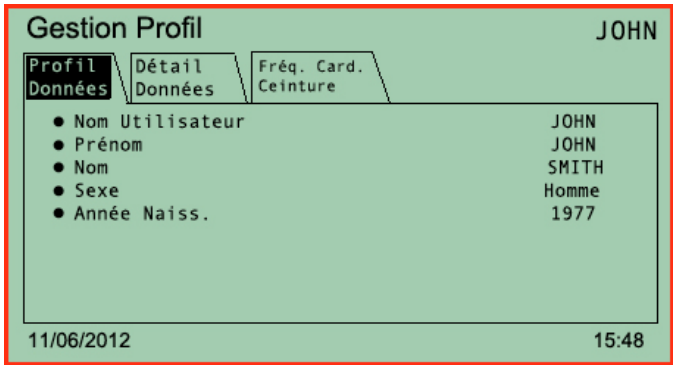


© Wattbike Jan. 2013

Une fois identifié (en partant de «S'identifier pour + d'options»), vous avez accès à un autre sous-menu, vous permettant de consulter vos statistiques d'exercice ou de mettre à jour votre profil.

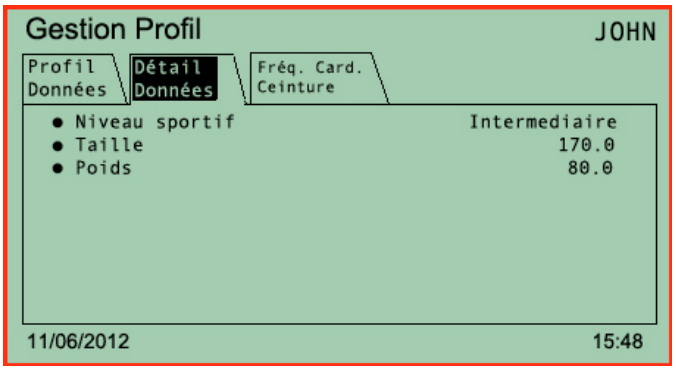
Gestion du profil utilisateur

Vous disposez de trois onglets pour retrouver les informations vous concernant. Pour modifier une information, déplacez le fonds noir avec les flèches pour sélectionner l'option. Modifiez-la et valider à nouveau (ENTER) pour enregistrer votre modification.



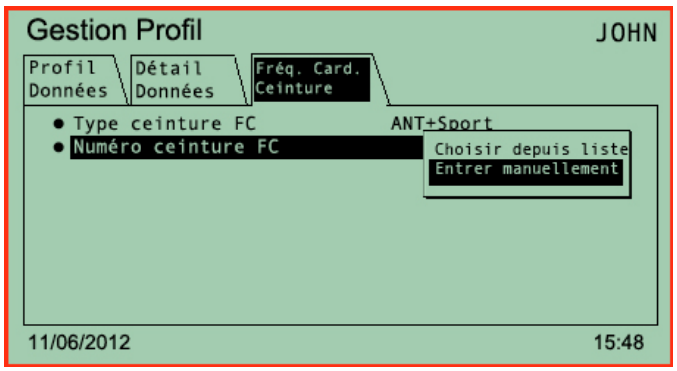
Onglet Données :

C'est votre «carte d'identité» abrégée dans la mémoire du moniteur. Les changements du nom utilisateur évoqués page précédente se font ici et sont répercutés directement.



Onglet Détail :

Il concerne vos informations physiologiques : niveau sportif (ne pas se surestimer), taille et poids.
Le poids est utilisé pour calculer le rapport Poids / Puissance (Watts / Kg). Les autres informations ne sont pas utilisée pour le moment.



Onglet Ceinture de Fréquence Cardiaque :

Si vous souhaitez ajouter ou modifier la ceinture Cardio associée à votre profil sur le Wattbike, vous pouvez le faire ici. Pour rappel, les ceintures captées directement par le moniteur sont les ceintures ANT, ANT+ Sport, de Marques Suunto et Garmin, ainsi que les Polar Wearlink (H1), T31 et T31C. Les ceintures WIND ou Bluetooth ne sont pas compatibles.

© Wattbike Jan. 2013

Statistiques utilisateur

Dans le menu Utilisateurs, vous avez également la possibilité de consulter vos statistiques sous forme graphique, dans plusieurs unités et regroupées et présentées selon plusieurs modes.

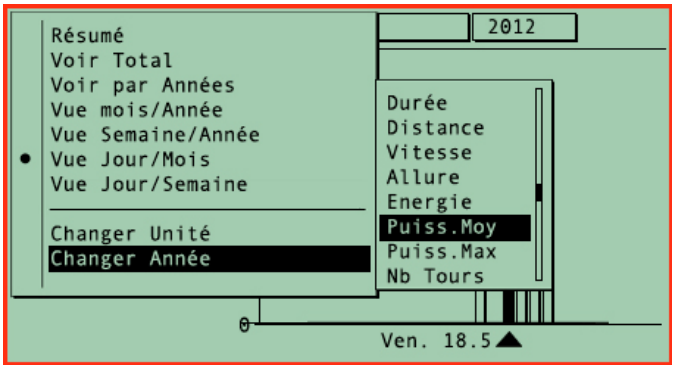
Les informations disponibles sont les suivantes :

- Durée
- Distance
- Vitesse
- Allure
- Energie
- Puissance Moyenne
- Puissance Maximale
- NB Tours
- Cadence Moyenne
- Cadence Maximale
- Fréquence Cardiaque Moyenne
- Fréquence Cardiaque Maximale
- Symétrie.

Vous pouvez passer d'une unité à l'autre par deux moyens.

1°) utilisation du menu déroulant : dans la fenêtre, appuyez sur la touche MENU, descendez sur l'avant dernière ligne avec les flèches verticales, validez en appuyant sur ENTER. Un sous-menu apparaît vous permettant de faire défiler les unités ci-dessus. Validez pour afficher celle souhaitée.

2°) Défilement depuis le clavier : en utilisant les flèches verticales, vous passez d'une unité à l'autre

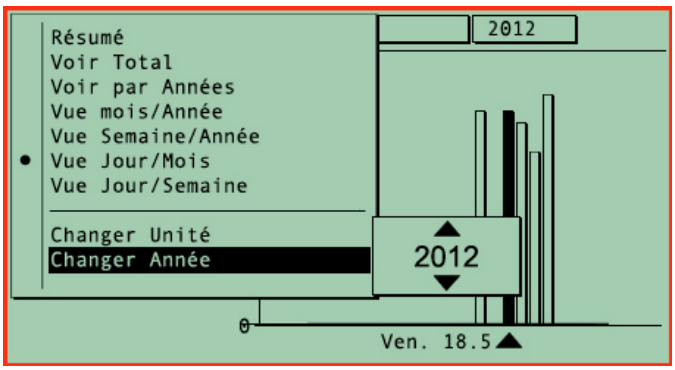


© Wattbike Jan. 2013

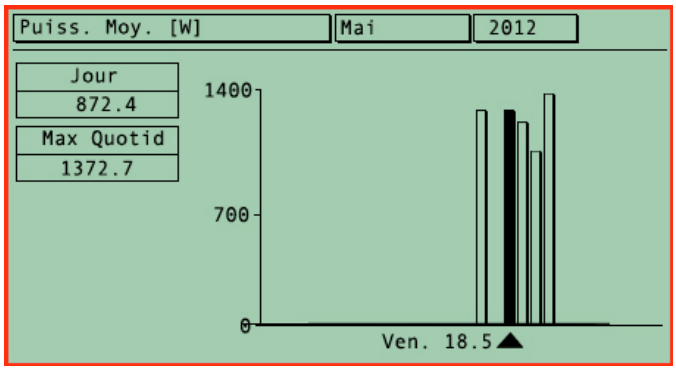
Ces informations sont regroupées sur plusieurs périodes de temps, pour vous permettre de choisir la plage qui correspond le mieux à vos besoins ou d'apprécier vos progrès, du plus général au plus détaillé. Vous disposez ainsi comme montré ci-dessous des niveaux de regroupement suivants :

- Total (depuis le début)
- Total par année
- regroupement par mois sur un an
- Regroupement par semaine sur un an
- informations par jour sur une période d'un mois
- ou par jour sur une semaine.

Pour faire défiler les périodes de regroupement (Années, mois ou semaines), utilisez les flèches verticales. Pour vous déplacer à l'intérieur de ce segment (jours d'une semaine par exemple,), utilisez les flèches horizontales.



Pour changer d'année, si votre niveau de regroupement est en Semaines ou Mois, passez par le menu et de la même façon que vous changez d'unité, actionnez le menu « Changer Année ». Sinon, si vous êtes en vue Année, Mois ou Semaine/Année, utilisez les flèches verticales pour changer l'année.



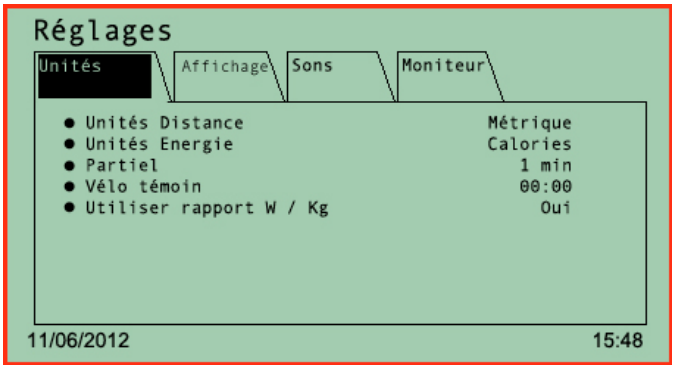
Ci-contre, un exemple de graphique montrant la puissance moyenne en Watts, par jour, sur le mois de mai 2012

© Wattbike Jan. 2013

Réglages

Le menu Réglages vous donne accès à quatre onglets influant le comportement du moniteur. Vous pourrez paramétrer les Unités, l'Affichage, les sons du clavier ainsi qu'accéder à la gestion du moniteur. Les écrans ci-dessous affichent les réglages d'usine.

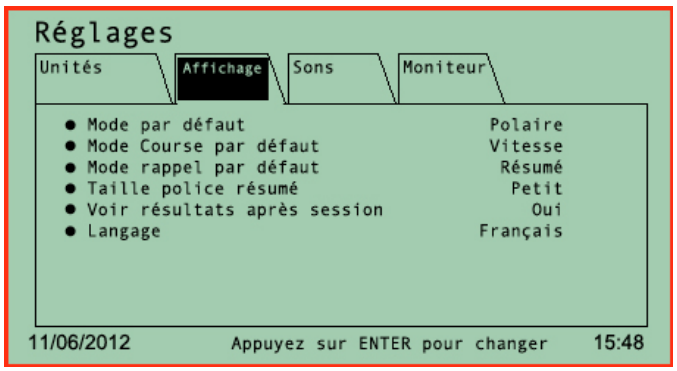
Unités



Vous pouvez choisir d'exprimer les unités de distance dans le système métrique (M / Km) ou Impérial (miles). Les unités d'énergie sont au choix les calories / Kilo calories ou les joules.

Vous pouvez régler les temps de passage ou partiels (de 1 à 60 minutes), régler l'allure par défaut (temps au kilomètre) du vélo qui vous servira de lièvre dans les vues alternatives, hors réglage spécifique pour un entraînement. De même, si vous souhaitez utiliser le rapport Poids/ Puissance, qui implique pour l'utilisateur de déterminer son poids, réglez l'option à « Oui ».

Affichage



Cette section vous permet de régler l'écran qui s'affichera en mode «pédaler». Vous avez le choix entre
Watts, Énergie, Vitesse, Allure, Polaire, Symétrie ou le Dernier utilisé (lors de la session précédente). Ce sont les mêmes choix qui sont offerts pour l'affichage course.
En fin de session, un écran apparaît. Vous pouvez modifier le type d'information affiché à ce moment en choisissant parmi : Intervalles (utilise si vous travaillez en fractionné), Résumé de la session, partiels (durée déterminée à l'onglet précédent), tours, Général, Personnel.
Ces modes «par défaut» sont pris en compte lors du redémarrage du moniteur.

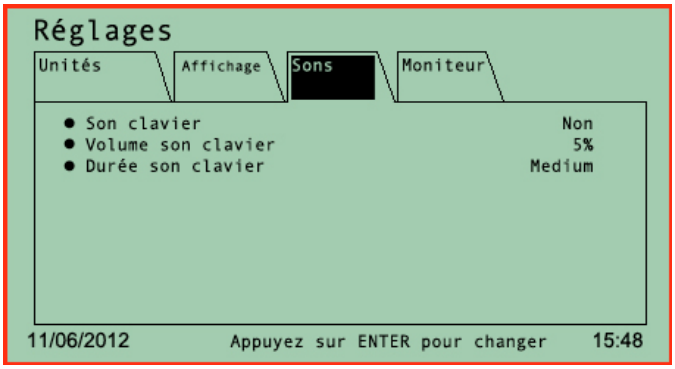
Vous pouvez également choisir la taille de police d'affichage de ce résumé qui tiendra selon votre choix sur une ou deux pages d'affichage. Vous pouvez également désactiver cet affichage de fin de session en indiquant «Non» à la section «Voir résultat après session». De même vous pouvez passer le moniteur en Anglais (seule autre langue disponible pour le moment).

© Wattbike Jan. 2013

Son

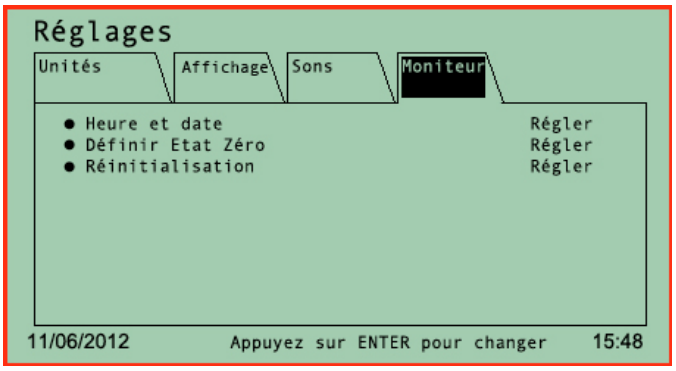
Les options sont plus réduites dans cet onglet. il s'agit de valider ou non l'utilisation d'un BIP de confirmation de touche, son volume et sa durée.

Par défaut, le clavier est rendu «muet».

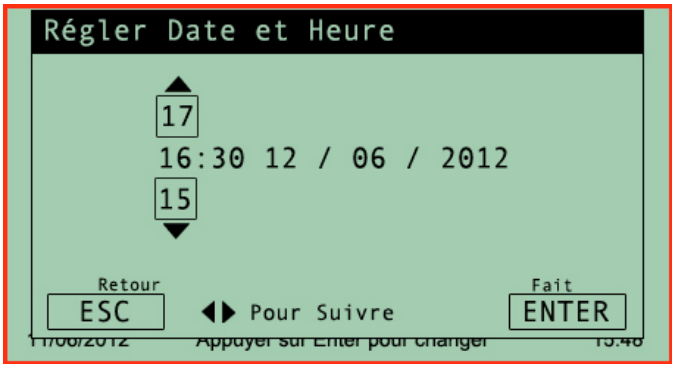


Moniteur

Cette partie vous donne accès au réglage de l'heure et de la date. Depuis l'onglet Moniteur, descendez sur la ligne Heure et Date en utilisant les flèches verticales.



Utilisez les flèches verticales pour modifier une valeur, et les flèches horizontales pour vous déplacer d'une valeur à l'autre (Heure -> Minute -> Seconde -> Jour -> Mois -> Année).
Validez (ENTER) quand votre réglage est terminé. L'heure et la date sont reportées en bas de l'écran du moniteur.



Réinitialiser l'état zéro du moniteur (ou régler le point zéro) revient à redonner une base de calcul au système de capture de puissance, en s'assurant qu'aucune force n'agit (hors la gravité). Cette manipulation est à refaire périodiquement surtout avant d'entreprendre un test repère dans votre plan d'entraînement. Pour cela, positionnez le curseur sur cette ligne, validez (ENTER). A la main, faites parcourir quelques tours en sens arrière à la pédale. Laissez la pédale s'arrêter, validez une seconde fois. Une barre de progression indique l'avancement de la procédure.

La réinitialisation revient à remettre les paramètres par défaut en sortie d'usine.

© Wattbike Jan. 2013

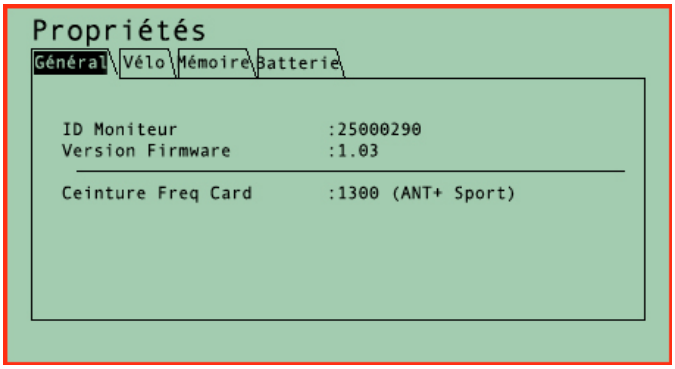
Propriétés

Dernier menu disponible, il vous donne accès aux caractéristiques de votre matériel. Il n'y a aucune interaction possible avec le fonctionnement de votre vélo. Il est simplement là a titre informatif.

Général :

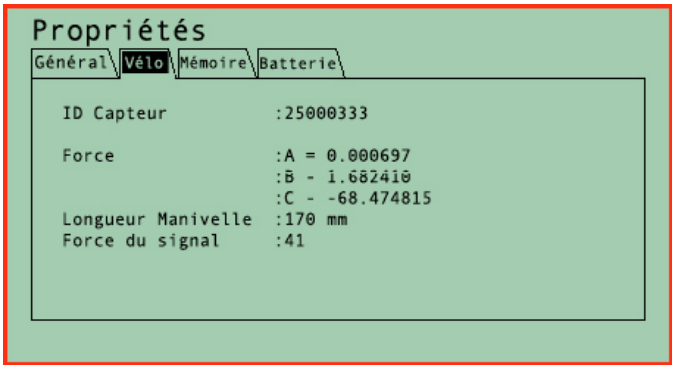
C'est la carte d'identité de votre moniteur avec le numéro de série, sa version de micro logiciel (Firmware) et la ceinture actuellement enregistrée.

La version de Firmware évolue régulièrement pour ajouter des fonctionnalités ou corriger des bugs.



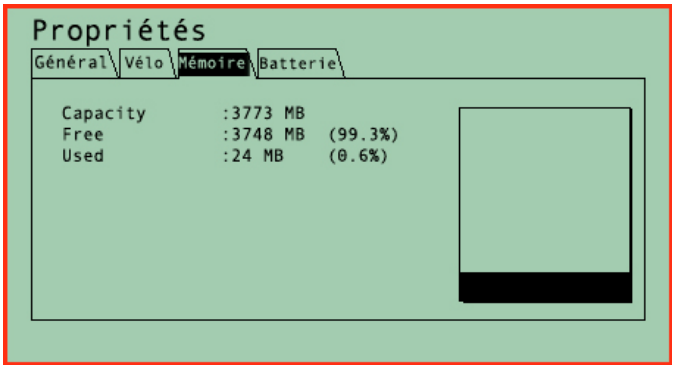
Vélo :

Ici sont réunies toutes les caractéristiques de votre capteur : son numéro de série, les coefficients appliqués (propres à chaque vélo), la longueur de manivelle et la force du signal.



Mémoire :

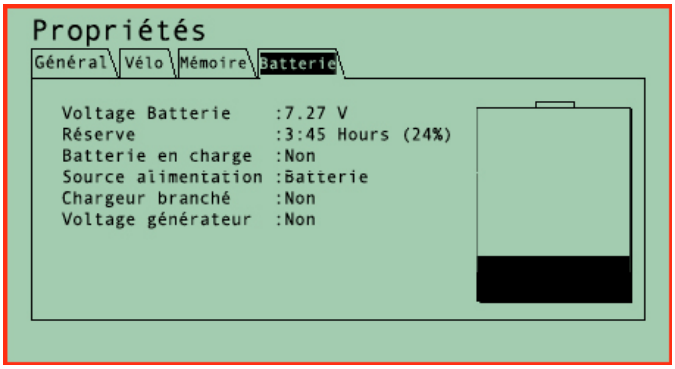
La capacité totale, celle disponible et celle utilisée sont indiquées ici. La taille de la mémoire fournie est de 4 Go. Elle devrait vous permettre de stocker de nombreuses séances et utilisateurs.



© Wattbike Jan. 2013

Batterie :

La batterie rechargeable lors de l'utilisation a une capacité importante. Elle peut toutefois se décharger si le vélo est inutilisé pendant longtemps.
Les indications techniques sont reportées dans cet onglet.



Chargement de la batterie

Batterie Li-ion 7,4 v; 2500 mAh
Chargeur : 12 v ; 1000mA ; 12 w Max
Temps de chargement (batterie vide) : 8 à 10 heures
Le moniteur s'éteindra automatiquement si inactivé

Ne PAS faire	A faire
Ouvrir le boîtier	Garder propre et sec
Choc (chute)	Utilisation entre 0 et 40° C
Pulvériser un liquide de nettoyage	Recycler
immerger / exposer à l'eau	utiliser le chargeur fourni

© Wattbike Jan. 2013

Entraînements

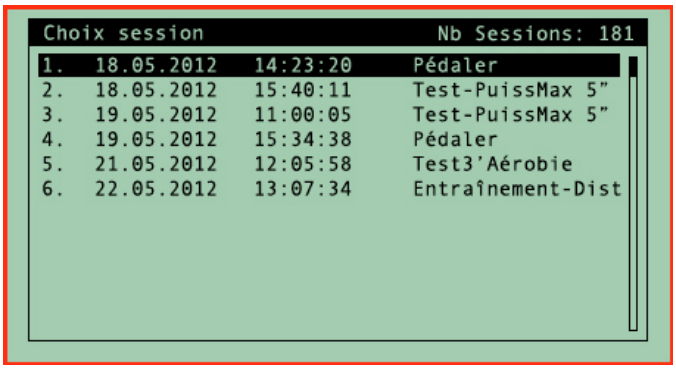
La section Entraînements du moniteur modèle B est devenue plus importante et fourmille d'options pour répondre aux nombreuses demandes formulées durant ces derniers mois. Nous en avons profité pour vous permettre de construire vos propres entraînements, du plus simple au plus complexe.
Vous pourrez également utiliser des entraînements déjà créés.

Répéter

Recharge directement le dernier entraînement réalisé par l'utilisateur précédent. Ce peut être utilise lors de tests d'évaluation basés sur le même protocole par exemple.

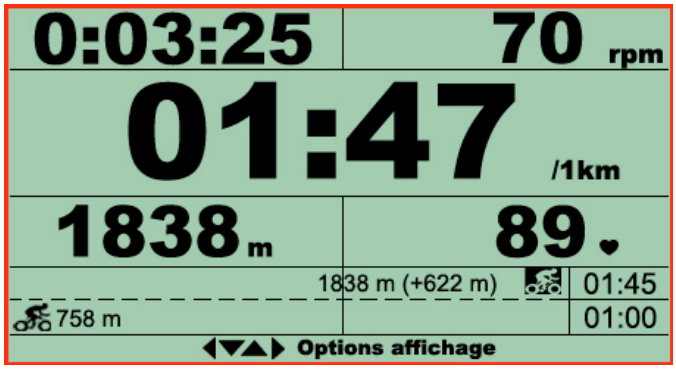
Réutiliser

Dans le même esprit que l'option précédente, «Réutiliser» vous amène sur la liste des entraînements gardés en mémoire pour l'utilisateur. Ainsi, si vous êtes identifié, vous pourrez avoir accès plus rapidement à vos entraînements et les réutiliser plus facilement. Si vous n'êtes pas identifié, vous pourrez parcourir la liste complète des entraînements réalisés par tous les utilisateurs.



L'intérêt est ici de réutiliser la même allure, ce qui, combiné aux vues alternatives (voir pages 10 & 11), vous permet de bénéficier d'un lièvre à l'écran. Ce guide d'allure (vélo inférieur) est un vélo témoin à suivre ou à dépasser selon le choix.

Vous avez ci-contre un exemple d'écran affichant l'allure (temps / 1 km) et la vue alternative du vélo témoin (en bas). Votre avatar est en blanc sur fonds noir (ligne supérieure) et le vélo témoin est en noir (ligne inférieure).



© Wattbike Jan. 2013

Les entraînements en TEMPS et en DISTANCE fonctionnent de manières identiques.

En appuyant sur la touche ENTER, une liste apparaît. Elle répertorie une série de durées ou de distances pré enregistrées, suivies ou non de temps de repos fixés en mémoire. Le temps de repos peut être utilisé pour faire de la récupération active selon le type de travail effectué. Cette utilisation est typique de circuits de type pyramidal reposant sur la même durée ou la même distance.

Entraînements en TEMPS

Durée Simple

Votre intervalle est défini et ne sera à parcourir qu'une seule fois. Les valeurs prédéfinies sont les suivantes :

30 sec	**1 minute**	**3 minutes**	**5 minutes**	**10 minutes**	**20 minutes**	**30 minutes**	**45 minutes**

Répet Durée

L'intervalle choisi sera répété sans action de votre part, tant que vous n'arrêterez par la séance (Touche ESC en cours ou en fin d'intervalle). Une fois l'intervalle terminé, un autre est immédiatement programmé. Les valeurs disponibles vont de 1 à 5 minutes par valeur entière.

Répet durée + repos

En choisissant cette option, vous ajoutez un temps de repos (actif ou non, à votre convenance). De la même façon que précédemment, cet exercice ne s'arrête que quand vous le décidez (Touche ESC en cours ou en fin d'intervalle). Le temps de repos est variable selon la durée active choisie.
Les valeurs disponibles sont les suivantes (en mm : ss):

Interv	00:20	00:30	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	15:00	20:00	30:00
Repos	00:10	00:15	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	03:00	04:00	05:00	05:00

© Wattbike Jan. 2013

Comme indiqué précédemment, le fonctionnement est identique à celui des entraînements en TEMPS

Entraînements en DISTANCE

Distance Simple

Votre intervalle est défini et ne sera à parcourir qu'une seule fois. Les valeurs prédéfinies sont les suivantes :

100 m	200 m	500 m	750 m								
1 Km	3 Km	4 Km	5 Km	10 Km	20 Km	25 Km	30 Km	35 Km	40 Km	50 km	100 Km

Répet Distance

L'intervalle choisi sera répété sans action de votre part, tant que vous n'arrêterez par la séance (Touche ESC en cours ou en fin d'intervalle). Une fois l'intervalle terminé, un autre est immédiatement programmé. Les valeurs disponibles sont les suivantes :

100 m	200 m	500 m	1 Km	3 Km	5 Km	10 Km	20 Km

Répet Distance + repos

En choisissant cette option, vous ajoutez un temps de repos (actif ou non, à votre convenance). De la même façon que précédemment, cet exercice ne s'arrête que quand vous le décidez (Touche ESC en cours ou en fin d'intervalle). Le temps de repos est variable selon la durée active choisie.
Les valeurs disponibles sont les suivantes :

Intervalle	100 m	200 m	500 m	1 Km	3 Km	5 Km	10 Km	20 Km
Repos (mm:ss)	00:10	00:10	00:20	01:00	02:00	03:00	05:00	05:00

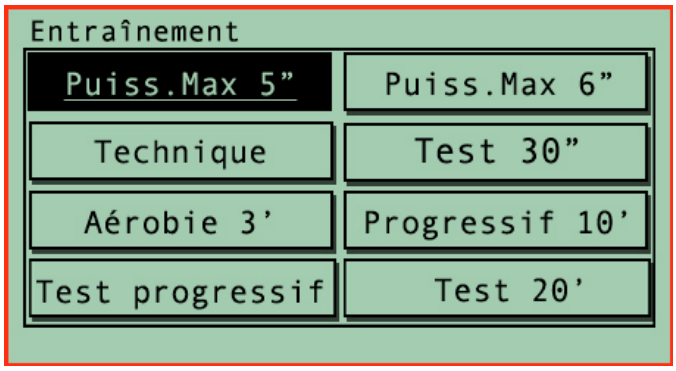
Favoris

Ce menu donne accès aux enregistrements que vous avez créés et dont vous avez souhaité qu'ils soient enregistrés en favoris. En appuyant sur ENTER, la liste affiche le nom que vous avez attribué ou une brève description généralement composée des deux premiers intervalles.
L'affectation de noms ainsi que la création d'entraînements est expliquée plus loin (page xx).

© Wattbike Jan. 2013

Tests

Les 8 tests a dans cette page du moniteur sont des «standards» utilisés pour évaluer les performances dans des secteurs physiques et physiologiques différents.

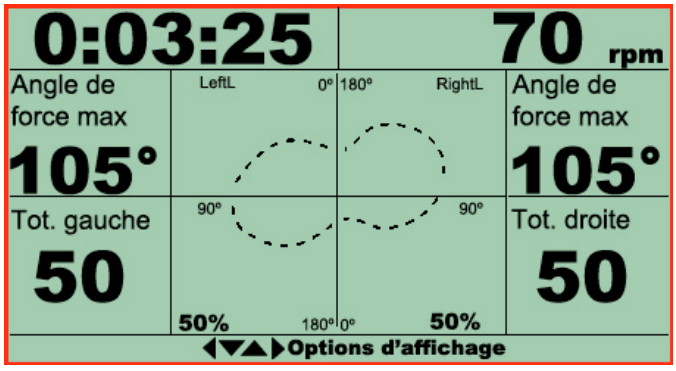


Puissance Max 5 et 6 Secondes

Il s’agit de tester l’explosivité durant ces deux tests. La durée est programmée automatiquement, les unités sont les Watts et l’écran est spécifique. Il s’agit d’un test départ arrêté. Les informations sont affichées au tour le tour, ainsi qu’un barre graphe qui montre «l’historique» des tours durant le test soit 27 tours pour un test de 6” à cadence 160 Tr / min.

Technique

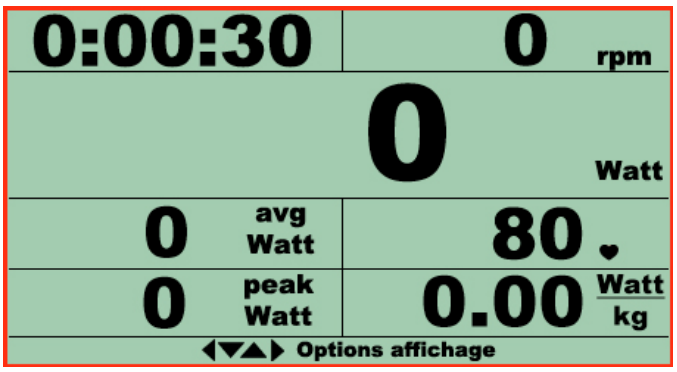
C’est un test de 3 minutes vous amenant directement sur l’écran «symétrie». Vous pourrez ainsi évaluer l’équilibrage de votre coup de pédale sur la puissance jambe gauche / jambe droite, mais également l’angle de force maximale appliquée durant le tour.
Avec le recul des centaines de tests effectués, l’angle d’application le plus efficace est situé entre 105 et 115 °. L’idéal est d’avoir les angles jambe Gauche et jambe droite aussi similaires que possible. Une différence répétée et constante de + 5° peut traduire entre autres choses un manque de technique, une mauvaise position, un braquet trop «optimiste» ou trop léger ou encore une ancienne blessure mal guérie.



© Wattbike Jan. 2013

Test 30”

Cette durée est typiquement celle utilisée par de nombreux tests (Test de Storer, Test Wingate). Selon de nombreux physiologues du Sport, cette durée permet de déterminer rapidement les capacités de puissance / endurance d’une personne. La durée est naturellement programmée sur 30 secondes, et l’unité affichée sera les Watts. Vous pouvez changer d’écran avant ou durant le test.



Test 3 minutes

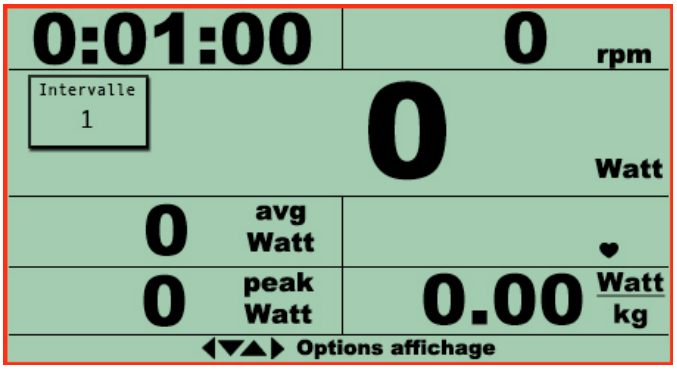
Ce test, dans la même veine que le précédent, programme l’écran sur 3 minutes. Comme pour le test précédent, vous pouvez changer l’unité par défaut (Watts) pour passer à une autre unité.

Progressif 10 minutes

De la même façon que les tests précédents, l’écran est programmé automatiquement. Cette fois-ci, la durée est fixée à 10 minutes, l’unité par défaut étant les Watts. Ce type de test permet de fixer par exemple sur 10 intervalles d’une minute un palier de puissance à respecter. Voir en cela les documents disponibles sur notre site (tester sa condition physique).

Test progressif

Ce tests découpe en intervalles d’une minute, (un repère de n° d’intervalle est affiché sur l’écran). C’est la programmation utilisée pour le test progressif décrit pages 11& 12 du document «Tester sa condition physique» qui peut durer de 8 à 12 minutes.



Test 20 minutes

Vous pouvez vous servir de ce timing pour réaliser l’échauffement de 20 minutes préconisé dans notre guide «Tester sa condition physique», encore que les différentes séquence pourraient être programmée grâce aux possibilités décrites dans la partie Entraînements / Intervalles Mixtes.

© Wattbike Jan. 2013

Structure des Menus

Utilisateurs

- S'identifier pour + d'options
  - Voir Statistiques pour (X)
    - Résumé
    - Voir Total
    - Voir par Année
    - Vue Mois / Année
    - Vue Semaine / Année
    - Vue Jour / mois
    - Vue Jour / Semaine
    - Changer Unité
      - Durée
      - Distance
      - Vitesse Moy.
      - Allure
      - Energie
      - Puissance Moy.
      - Puissance Max
      - Nb Tours
    - Changer Année
  - Gestion Profil pour (X)
    - Profil Données
      - Nom utilisateur
      - Prénom
      - Nom
      - Sexe
      - Année Naiss.
    - Détail Données
      - Niveau sportif
        - Sédentaire
        - Peu actif
        - Intermédiaire
        - Avancé
        - Expert
      - Taille
      - Poids
    - Fréq. Card.
    - Ceinture Fréq. Card.
      - Type
        - Aucun
        - Garmin / MYZONE (ANT+ S)
        - Polar
      - Numéro
        - Choisir depuis liste
        - Entrer manuellement
  - Ajouter Nouvel utilisateur
  - Quitter
- Ajouter Nouvel Utilisateur
- Effacer Utilisateur

© Wattbike Jan. 2013

Réglages

Unités Réglage	Unités Distance	Métrique Impérial
	Unités Energie	Joules Calories
	Partiel	x min
	Vélo Témoin	xx : xx
	Utiliser rapport W / Kg	Non Oui
Affichage Réglages	Mode par défaut	Watts Energie Vitesse Allure Polaire Symétrie Dernier utilisé
	Mode Course par défaut	Watts Energie Vitesse Allure Derni!ère
	Mode rappel par défaut	Intervalles Résumé partiels tours général personnel
	Taille Police résumé	Petit Grand
	Voir résultat après session	Non Oui
	Language	English Français
Son réglages	Son clavier	Activé Désactivé
	Volume sons clavier	X
	Durée sons clavier	Court Moyen Long
Moniteur réglages	Heure et date Définir état zéro Réinitialisation	

© Wattbike Jan. 2013

Entraînement

Répéter	*Répéter le dernier entraînement réalisé par le dernier utilisateur*	
Réutiliser	*Accès aux entraînements réalisés pour s'en servir de guide d'allure*	
Temps	Durée simple	5sec - 6 - 10 - 15 - 30 sec - 1 Min - 5 - 10 - 20 etc…
	Répet. Durée	1:00 -> 5:00
	Répet. Durée + repos	0:20 / 0:10 rec etc…
Distance	Distance simple	100 m - 200 - 500 - 750 - 1 km - …35 km … 100 Km
	Répet. Distance	
	Répet. Distance + repos	
Favoris	*Accès à la liste des entraînements enregistrés en favoris*	
Tests	Puiss. Max 5"	*Explosivité*
	Puiss Max 6"	*Explosivité*
	Technique	*Test 3 minutes*
	Test 30"	*Test 30 sec - Puissance / aérobie - équivalent au test de Wingate*
	Aérobie 3'	*Test 3 minutes - tenir la Puissance sur 3 minutes*
	Progressif 10'	
	Test progressif	
	Test 20'	
Nouvel entraînement	Temps	*Temps simple*
	Distance	*Distance simple*
	Intervalles Temps	*Intervalles Temps avec repos*
	Intervalles Distance	*Intervalles Distance avec repos*
	Intervalles Mixtes	*Mélange d'intervalles Temps et/ou Distance avec ou sans temps de repos*

© Wattbike Jan. 2013

Mémoire

Sessions préc.	*Donne accès aux sessions précédentes pour en revoir les détails*
Courses préc.	*Donne accès aux courses précédentes pour en revoir les détails*
Statistiques	Aucune sélection ou pour X *(si un utilisateur s'est identifié)*

Propriétés

Général	ID Moniteur	
	Version Firmware	
	Ceinture Fréq. Card.	
Vélo	ID Capteur	
	Force	
	Longueur manivelle	
	Force Signal	
Mémoire	Capacité	
	Libre	
	Utilisé	
Batterie	Voltage Batterie	
	Réserve	
	Batterie en charge	Oui
		Non
	Source Alimentation	Batterie
		Externe
	Chargeur branché	Non
		Oui
	Voltage générateur	Non
		?

© Wattbike Jan. 2013

© Wattbike Jan. 2013